



PROGRAMA ANUAL - 2023

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

DOCENTE: FERNÁNDEZ EZEQUIEL OSCAR

CURSO: 5º AÑO

CICLO: CICLO ORIENTADO.

UNIDAD I: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Principales fuentes energéticas. Principales nutrientes para nuestra actividad diaria. La importancia de un buen desayuno y almuerzo. Confección de un desayuno y almuerzo saludable. La importancia de la alimentación para realizar actividad física.

UNIDAD II: Capacidades Físicas

Capacidades físicas básicas y capacidades motoras. Saltos, carrera, movilidad articular, elongación, abdominales en juegos y postas.

Competencias por tiempo. Trabajos de resistencia aeróbica y anaeróbica .

Velocidad: reacción.

Fuerza: resistencia, estática y dinámica

Rutina de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Confección plan de entrenamiento.

UNIDAD III: HABITOS E HIGIENE.

Como generar un hábito. 21 días de trabajos. Higiene personal: cuidado del cuerpo, la importancia de mantener hábitos de higiene luego de la actividad física. Confección planilla de hábitos. La importancia del entrenamiento.

UNIDAD IV: NATACIÓN

Natación: crawl, espalda, pecho, mariposa . Zambullida. Largada americana. Juegos acuáticos. Coordinación de los distintos estilos. Ejercicios para mejorar técnica. Principales grupos musculares. Midley. RESISTENCIA Y VELOCIDAD



UNIDAD V: Deporte N° 1 Softball

SOFTBALL MODIFICADO: Bateo – “Hitting” - Recepción – “Catching” - Tiro – “Throw” - Correr Bases – “Running bases” - Lanzamiento – “Pitching” Desplazamiento con y sin pelota – REGLAMENTO. Cancha y posiciones de jugadores.

UNIDAD VI: Deporte N° 2 Handball

Dribling – Desplazamiento con y sin pelota – El pivot – Pases - Ritmo de tres tiempos - Lanzamientos. Defensa 6- 0. El ataque – Marcación de un jugador – Tiros libres. A pie firme y en suspensión. Arbitrar un encuentro de hándbol.

Reglamento Oficial: partes seleccionadas. Cancha y posiciones. Ejercicios para mejorar técnica y capacidades.

UNIDAD VII: Deporte N° 3 VOLEY

El pase – Colocación del balón – El pase alto – Descripción del gesto – El pase de antebrazo (descripción del movimiento). El saque (tipos de saque). Descripción de los gestos. El ataque o remate (tipos de ataques). Descripción de los gestos. Jugadas preparadas, Técnicas del golpeo y salto en carrera. Búsqueda de espacios libres.

Reglamento Oficial: Completo

UNIDAD VIII: ESI: El respeto como base para todos y todas

Respeto hacia uno mismo y el prójimo. Como vivir en sociedad. Igualdad de género y oportunidades. El cuerpo y yo. Aceptarme y aceptarnos

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

· BIBLIOGRAFÍA

Reglamentos de Softball, Handball. Blog de Educación Física: profeezelafitte.blogspot.com . Manual de Ed. Física del profesor y apuntes de Internet seleccionados y subidos al aula virtual.

Es obligación del alumno tener el cuaderno completo y prolijo durante todo el año. El mismo deberá ser presentada en todo momento que el docente la requiera y también



INSTITUTO SECUNDARIO PARROQUIAL MONSEÑOR FERMÍN LAFITTE

deberá presentarlo en Coloquio o mesas de Exámenes Complementarios o Previos. Lo mismo sucede con el Libro del Alumno y el Cuadernillo de Actividades.

